

2016.6月号 ぽーこ あ ぽーこ



発行日:平成 28 年 5 月 26 日 発行所:Music Company 音楽教室 TEL:075-642-6822/090-7118-3048

お元気ですか？ 五月とは思えない暑さにうんざりしている方も多いのではないのでしょうか？ こまめに水分補給し、熱中症対策を万全にしてお過ごしください。

さて、今月は**手首のマッサージとストレッチ**を紹介します。ピアノを弾く人で、手首の痛み悩まされている人は多いはず、腱鞘炎予防のためにも、是非マッサージとストレッチを行ってくださいね！

手にはいくつもの骨、関節、筋肉、靭帯があります。特に手首付近は小さな骨がたくさん集まって石垣のようになっており、それが、靭帯や筋肉でつながっています。これらがかたくなると、微妙な指の動きができなくなります。石垣状の骨をイメージして、その石一つ一つをばらばらにほぐすように、手首から手の甲に向けて優しくもんでください。その後、手の甲から肘の外側、手の平から肘の内側を伸ばすイメージでストレッチしましょう。

また、ピアノを弾いていても痛めないのに、電子ピアノやキーボードを弾いて手首を痛めてしまうことがあります。これは、相手が生の楽器でないために力を楽器が吸収してくれず、手首に返ってきてしまうからです。電子楽器での練習後は特に丁寧に行ってください。

【よくわかるピアニスト呼吸法より抜粋】

Point !

手の使い過ぎやケガで熱をもっているときは、マッサージはしないで冷やします。炎症がおさまってから、丁寧にマッサージしましょう。



ケガの予防にもなるので、やってみてね！ では、また…

問題

「悪魔」と「天使」と「人間」がいます。
 3人は、見た目はそっくりです。けれど、
 「悪魔」は必ずウソをつき、
 「天使」は本当のことしか言いません。
 「人間」は適当なことを言います。
 つぎの3人のコメントからだれがだれか当ててください。



- A 「私は天使ではない」
- B 「私は悪魔ではない」
- C 「私は人間ではない」



先月号の答え

《 お詫び 》

先月、「ぽーこあぽーこ」を配布すると、早速
解けますか？小学校で習った算数を解き始めたS
 さん。

『先生、この問題、簡単に一筆描きできてしま
 うよ!』と!

大変失礼しました。●のところから始めてとす
 べきでした。

答えは二重線の辺を取ります。

